# BEDIENUNGSANLEITUNG

**CROSSTRAINER** **DE**




*SP-ET-7000-E*

**Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,**

**Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.**

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

## INHALT



## 1. TECHNISCHE ANGABEN

### Produktinformationen

| | |
|---|---|
| Abmessungen (L x B x H): | 165 x 63 x 178 cm |
| Gesamtgewicht: | ca. 56 kg |
| Klasse: | H.A. (Hausgebrauch), EN 957-1, EN 957-9 |
| Maximales Körpergewicht des Nutzers: | 150 kg |

### Computerinformationen

| | |
|---|---|
| Modell: | LB5600 |
| Computerfunktionen: | Dauer, Geschwindigkeit, Entfernung, ungefährer Kalorienverbrauch, Watt, Puls |

### Technische Daten des Netzadapters

| | |
|---|---|
| Eingangsspannung: | 230 V~ / 50 Hz |
| Ausgangsspannung: | 6 V DC / 1000 mA |

## 2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

### VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 130 kg.
- Prüfen Sie vor dem Anschluss an die Netzversorgung, ob Stromart und Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- Benutzen Sie nie ein beschädigtes Gerät! Trennen Sie das Gerät vom Netz und benachrichtigen Sie Ihren Kundendienst, wenn das Gerät beschädigt ist.
- Verhindern Sie eine Beschädigung des Kabels durch Quetschen, Knicken oder Scheuern an scharfen Kanten. Halten Sie es von heißen Oberflächen und offenen Flammen fern.
- Verlegen Sie das Kabel so, dass ein unbeabsichtigtes Ziehen bzw. ein Stolpern über das Kabel nicht möglich ist.
- Bei Benutzung eines Verlängerungskabels muss dieses für die entsprechende Leistung geeignet sein.
- Warnung! Tauchen Sie elektrische Teile des Geräts während des Reinigens oder des Betriebs nie in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Halten Sie das Gerät nie unter fließendes Wasser.
- Nehmen Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen, oder auf nassem Boden stehend in Betrieb. Fassen Sie den Netzstecker nie mit nassen oder feuchten Händen an.
- Die Benutzung von Zubehörteilen, die vom Hersteller nicht ausdrücklich empfohlen werden, kann Verletzungen und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie deshalb nur Originalzubehör.
- Halten Sie das Gerät von allen heißen Flächen und offenen Flammen fern. Betreiben Sie das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen und trockenen Fläche. Schützen Sie das Gerät vor extremer Hitze, Staub, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, Tropf- und Spritzwasser.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät. Stellen Sie keine Gegenstände mit offenen Flammen, wie z.B. Kerzen, auf oder neben das Gerät. Stellen Sie keine mit Flüssigkeit gefüllten Gegenstände, wie z.B. Vasen, auf das Gerät.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Ziehen Sie den Netzadapter nicht am Netzkabel aus der Steckdose und wickeln Sie das Netzkabel nicht um das Gerät.
- Verbinden Sie den Netzadapter mit einer gut erreichbaren Steckdose, um im Notfall das Gerät schnell von der Netzversorgung trennen zu können. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, um das Gerät vollständig auszuschalten. Benutzen Sie den Netzadapter als Trennvorrichtung.
- Ziehen Sie vor jeder Reinigung, und falls das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, den Netzadapter.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter mit diesem Gerät.

**GEFAHR FÜR KINDER**

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

**VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR**

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von einem Meter neben und zwei Metern hinter dem Gerät ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

**VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN**

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

**HINWEISE ZUR MONTAGE**

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

## 3. TEILELISTE

| Nr | Beschreibung | Anz. |
|---|---|---|
| 1L | Oberes Pedalrohr, links | 1 |
| 1R | Oberes Pedalrohr, rechts | 1 |
| 2 | Schraube | 4 |
| 3 | Oberes Computerkabel | 1 |
| 4 | Computer | 1 |
| 5 | Schaumstoffgriff | 2 |
| 6 | Selbstsichernde Schraube | 2 |
| 7 | Abdeckkappe (Griff) | 2 |
| 8 | Handpulskabel | 1 |
| 9 | Selbstsichernde Inbusschraube M8x20 | 6 |
| 10 | Abdeckkappe | 2 |
| 11 | Schaumstoffabdeckung | 2 |
| 12 | Handpuls-Sensoren | 1 |
| 13 | Feststehender Handgriff | 1 |
| 14 | Querrohr | 1 |
| 15 | Unterlegscheibe | 2 |
| 16 | Gebogene Unterlegscheibe | 28 |
| 17 | Inbusschraube | 32 |
| 18 | Buchse | 10 |
| 19 | Unterlegscheibe | 4 |
| 20 | Federscheibe | 38 |
| 21 | Mutter M10 | 2 |
| 22 | Mutter | 2 |
| 23 | Unterlegscheibe (C-förmig) | 1 |
| 24 | Wellen-Unterlegscheibe | 2 |
| 25 | Kugellager | 1 |
| 26 | Schwungrad | 1 |
| 27 | Schwungradachse | 1 |
| 28 | Kugellager | 1 |
| 29 | Riemeneinstellung | 2 Sätze |

| Nr | Beschreibung | Anz. |
|---|---|---|
| 30R | Kettenabdeckung, rechts | 1 |
| 31L | Abdeckkappe, vorne | 1 |
| 31R | Abdeckkappe, rechts | 1 |
| 32 | Kunststoffabdeckung | 1 |
| 33 | Inbusschraube M8x55 mm | 2 |
| 34 | Unterlegscheibe | 10 |
| 35 | Vorderer Stabilisator | 1 |
| 36 | Rundkopfschraube M5x15 | 6 |
| 37 | Schraube M5x15 | 6 |
| 38 | Unterlegscheibe (C-förmig) | 1 |
| 39 | Unterlegscheibe | 2 |
| 40 | Feder | 1 |
| 41 | Rundkopfschraube M4x15 | 4 |
| 42 | Hebel-Halter | 1 |
| 43 | Gleichstromkabel | 1 |
| 44L | Untere Schwenkstange, rechts | 1 |
| 44R | Untere Schwenkstange, links | 1 |
| 45 | Schraube M5x12 | 4 |
| 46 | Motor | 1 |
| 47 | Hauptrahmen | 1 |
| 48 | Unteres Computerkabel | 1 |
| 49 | Stützrohr | 1 |
| 50 | Sensor | 1 |
| 51 | Unterlegscheibe | 1 |
| 52 | Unterlegscheibe | 1 |
| 53 | Unterlegscheibe | 3 |
| 54L | Kunststoffabdeckung (untere Schwenkstange, links) | 2 |
| 54R | Kunststoffabdeckung (untere Schwenkstange, rechts) | 2 |
| 55 | Riemenrad | 1 |

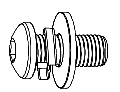
## 3. TEILELISTE

| Nr | Beschreibung | Anz. |
|---|---|---|
| 56 | Riemen | 1 |
| 57 | Pedalachse | 1 |
| 58 | Selbstsichernde Inbusschraube M8x15 | 4 |
| 59 | Kurbel | 2 |
| 60 | Runde Abdeckung | 2 |
| 61 | Schraube M5x15 | 4 |
| 62 | Schraube M5x12 | 4 |
| 63 | Verbindungshebel (50 mm) Kettenabdeckung | 1 |
| 64 | Selbstsichernde Schraube M4.5x25 | 4 |
| 65 | Verbindungshebel (90 mm) Kettenabdeckung | 2 |
| 66 | Inbusschraube M8x20 | 8 |
| 67L | Pedal, links | 1 |
| 67R | Pedal, recht | 1 |
| 68 | Inbusschrauben M10x78 | 2 |
| 69L | Pedalstange, links | 1 |
| 69R | Pedalstange, rechts | 1 |
| 70 | Distanzstück | 2 |
| 71L | Pedalrohr, links | 1 |
| 71R | Pedalrohr, rechts | 1 |
| 72 | M-Element | 2 |
| 73 | Abdeckkappe | 2 |
| 74 | Hinterer Stabilisator | 1 |
| 75 | Mutter M10 | 3 |
| 76 | Leerlaufachse | 1 |
| 77 | Leerlauf | 1 |
| 78 | Schraube M6x12 | 1 |
| 79 | Unterlegscheibe (C-förmig) | 2 |
| 80 | Magnetfixierte Achse | 1 |
| 81 | Magnethalterung | 1 |

| Nr | Beschreibung | Anz. |
|---|---|---|
| 82 | Federscheibe | 2 |
| 83 | Schraube M6 | 2 |
| 84 | Kugellager | 2 |
| 85 | Wellen-Unterlegscheibe | 1 |
| 86 | Unterlegscheibe | 2 |
| 87 | Buchse | 4 |
| 88 | Mutter M10 | 2 |
| 89 | Buchse | 4 |
| 90 | Distanzstück | 2 |
| 91 | Unterlegscheibe | 2 |
| 92 | Abdeckung | 2 |
| 93 | Inbusschrauben M8x70 | 2 |
| 94 | Einstellbares Rad | 4 |
| 95 | Abdeckkappe, hinten | 2 |
| 96 | Verbindungsrohr | 1 |
| 97 | Inbusschrauben M8x75 | 2 |
| 98 | Wellen-Unterlegscheibe | 4 |
| 99 | Rad | 2 |
| 100 | Kugellager | 4 |
| 101 | Mutter | 4 |
| 102 | Montageplatte | 2 |
| 103 | Kabel | 1 |
| 104 | Schiebeholm | 2 |
| 105 | Inbusschlüssel | 2 |
| 106 | Multifunktionstool | 1 |
| 107 | Netzadapter | 1 |
| 108 | Inbusschraube M8x50 | 2 |
| 109 | Buchse | 4 |
| 110 | Abdeckkappe (linkes Kabelloch) | 1 |
| 111 | Mutter (M10) | 4 |

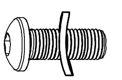
## 3. TEILELISTE

**Befestigungsmittel**
Die unten beschriebenen Teile werden für die Montage dieses Geräts benötigt. Überprüfen Sie das Befestigungsmittel-Set bitte vor der Montage auf Vollständigkeit. Weitere Befestigungsmittel sind direkt in den Schraublöchern des Artikels vormontiert und müssen bei den jeweiligen Aufbauschritten gelöst werden.



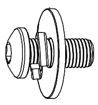
Inbusschraube M8x20 (17)
Federscheibe (20)
Unterlegscheibe (34)

je 6 Stk.



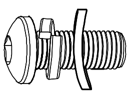
Inbusschraube M8x20 (9)
Gebogene Unterlegscheibe (16)

je 6 Stk.



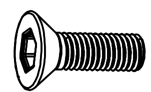
Inbusschraube M8x20 (9)
Unterlegscheibe (19)
Federscheibe (20)

je 2 Stk.



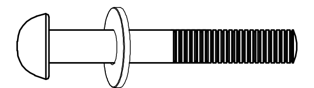
Inbusschraube M8x20 (9)
Gebogene Unterlegscheibe (16)
Federscheibe (20)

je 4 Stk.



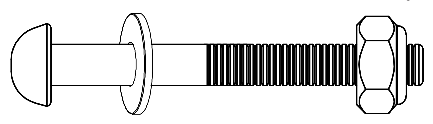
Inbusschraube M8x20 (66)

8 Stk.



Inbusschraube M8x55 (33)
Unterlegscheibe (34)

je 2 Stk.



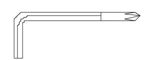
Inbusschraube M10x78 (68)
Unterlegscheibe (53)
Mutter M10 (75)

je 2 Stk.



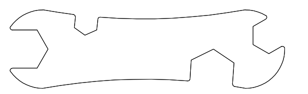
Inbusschlüssel

1 Stk.



Inbusschlüssel

1 Stk.



Multifunktionswerkzeug (106)
1 Stk.

## 4. EXPLOSIONSZEICHNUNG

## 6. MONTAGEHINWEISE

Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine flache Oberfläche. Benutzen Sie dabei eine schützende Bodenunterlage. Der Zusammenbau der Einzelteile sollte von 2 Personen durchgeführt werden!
Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile.

**SCHRITT 1:**

- Befestigen Sie die unteren Rohre (104) am hinteren Stabilisator (74). Sichern Sie mit 12 Sätzen Inbusschrauben (17), Federscheiben (20) und Unterlegscheiben (34).
- Verbinden Sie die unteren Rohre (104) durch ein Querrohr (96). Sichern Sie mit 2 Sätzen Inbusschrauben (93), Federscheiben (20) und gebogenen Unterlegscheiben (16).
- Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (74) am Hauptrahmen (47). Sichern Sie mit 4 Sätzen Inbusschrauben (17), Federscheiben (20) und gebogenen Unterlegscheiben (16).
- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (35) am Hauptrahmen (47). Sichern Sie mit 2 Sätzen Inbusschrauben (33), und Unterlegscheiben (34).

# 6. MONTAGEHINWEISE

## SCHRITT 2:

- Stecken Sie die Abdeckkappe (32) auf das Stützrohr (49).
- Verbinden Sie die Computerkabel (3, 48). Führen Sie das überschüssige Kabel in das Innere der Vorderstange des Stützrohrs (49) ein.

**Hinweis:** Wir empfehlen den Aufbau dieses Geräts durch 2 Personen. Während eine Person das Stützrohr (49) hält, verbindet die andere Person die Kabel (3, 48).

- Setzen Sie das Stützrohr (49) auf den Hauptrahmen (47). Sichern Sie mit 6 Sätzen Inbusschrauben (17), Federscheiben (20) und gebogenen Unterlegscheiben (16).

## 6. MONTAGEHINWEISE

### SCHRITT 3:

- Stecken Sie den Schwenkaufnehmer (14) in das Stützrohr (49) ein.
- Befestigen Sie die unteren Schwenkstangen (44 R/L) auf der linken Achse der Vorderstange (22). Sichern Sie mit 2 Sätzen Inbusschrauben (9), gebogenen Unterlegscheiben (16) und Federscheiben (20). Drehen Sie nun die Inbusschrauben (9) fest.

- **Achtung!** Folgende Hinweise bei der Montage der Schwenkstangen (44 R/L) dringend beachten:
  - Die Schwenkstangen sind mit “L” für links und “R” für rechts gekennzeichnet.
  - Die Inbusschrauben nur so fest anziehen, dass die Pedalrohre nicht blockiert werden.

# 6. MONTAGEHINWEISE

## SCHRITT 4:

- Befestigen Sie die Pedalrohre (71 L/R) an der linken bzw. rechten Kurbel (59). Sichern Sie mit 2 Sätzen Inbusschrauben (9), gebogenen Unterlegscheiben (16) und Federscheiben (20).
- Setzen Sie die Abdeckkappen (92) auf. Sichern Sie mit 2 Rundkopfschrauben (36).
- Platzieren Sie die die Pedalrohre (71 L/R) neben den unteren Rohren (104).

## 6. MONTAGEHINWEISE

**SCHRITT 5:**

- Verbinden Sie die Pedalstangen (69 L/R) an den unteren Pedalrohren (44 R/L). Für diese Verbindung benötigen Sie an der linken und an der rechten Seite jeweils 1 Montageplatte (102). Sichern Sie mit 2 Sätzen Inbusschrauben (68), Unterlegscheiben (53) und Muttern (75) [Detailzeichnung ①/②].
- Setzen Sie die Abdeckkappen (54 L/R) auf. Sichern Sie mit 4 Rundkopf-schrauben (36) [Detailzeichnung ③].
- Montieren Sie den feststehenden Handgriff (13) an der Vorderstange (49). Sichern Sie mit 2 Sätzen Inbusschrauben (9) und gebogenen Unterlegscheiben (16) [Detailzeichnung ④].
- Verbinden Sie obere Pedalrohre (1 R/L) und untere Pedalrohre (44 R/L). Sichern Sie mit 4 Sätzen Inbusschrauben (17), gebogenen Unterlegscheiben (16) und Federscheiben (20) [Detail ⑤].

## 6. MONTAGEHINWEISE

### SCHRITT 6:

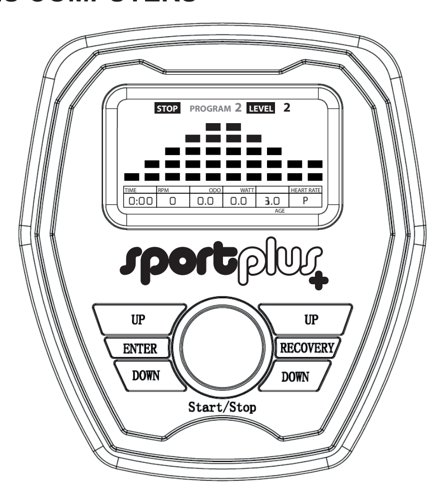
- Montieren Sie die Pedale (67 L/R) an den Pedalstangen (69 L/R). Sichern Sie mit 8 Inbusschrauben (66).

# 6. MONTAGEHINWEISE

## SCHRITT 7:

- Lösen Sie die 4 Schrauben (2) von der Rückseite des Computers (4).
- Verbinden Sie die Computerkabel (3, 4). Führen Sie das überschüssige Kabel in das Innere des Stützrohrs (49) ein.
- Befestigen Sie den Computer mit den zuvor gelösten Schrauben (2) an der Computer-Halterung des Stützrohrs (49).
- Das Trainingsgerät ist nun vollständig aufgebaut.

# 7. BEDIENUNG DES COMPUTERS




## TASTEN

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Taste **START/STOP** | Drücken Sie **STOP** während des Trainingsmodus, um diesen zu beenden. Im Stoppmodus drücken Sie diese Taste, um ein Training zu STARTEN.<br>Halten Sie diese Taste im Stoppmodus für ein paar Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 oder Standard zurückzustellen. |
| 2. | Taste **UP** | Drücken Sie diese Taste, um die Werte für Programme, Geschlecht, Zeit, Größe, Gewicht, Distanz, Ziel-Herzrate und Alter einzustellen. |
| 3. | Taste **DOWN** | Drücken Sie diese Taste, um die Werte für Programme, Geschlecht, Zeit, Größe, Gewicht, Distanz, Ziel-Herzrate und Alter einzustellen. |
| 4. | Taste **ENTER** | Wählen Sie mit dieser Funktion eine Einstellung aus.<br>Drücken Sie im Einstellmodus diese Taste, um die aktuell eingegebenen Daten zu bestätigen. |
| 6. | Taste **RECOVERY** | Drücken Sie diese Taste, um Pulserholung zu starten. |

## WICHTIGE ANZEIGEN AUF DEM COMPUTER

| | | |
|---|---|---|
| A | **START** | Das ausgewählte Programm wurde gestartet |
| B | **STOP** | Das ausgewählte Programm wurde beendet. Es kann nun ein anderes Programm ausgewählt bzw. Es können die Werte des aktuellen Programms geändert werden |
| C | **PROGRAM** | Nummer des ausgewählten Programms (1-16). |
| D | **LEVEL** | Eingestellter Widerstand (1-16). |
| E | **GENDER** | Einstellung: Männlich oder weiblich |
| F | **TIME**<br>**HEIGHT**<br>**WEIGHT** | Anzeige des Wertes Zeit oder Größe oder Gewicht |
| G | **SPEED/KPH** | Geschwindigkeit (km/h) |
| H | **DISTANCE**<br>**FAT%** | Anzeige der Entfernung oder von Körperfett % |
| I | **CAL/BMR** | Anzeige der während des Trainings verbrauchten Kalorien oder der basalen Stoffwechselrate<br>Es handlelt sich um Schätztwerte. |
| J | **TARGET H.R.**<br>**BMI**<br>**AGE** | Anzeige von Zielherzschlag oder Body Mass Index oder Alter |
| K | **HEART RATE**<br>**BODY TYPE** | Anzeige Herzschlag oder Körpertyp |
| K | **ODO** | Kilometerzähler: Zeigt die gesamte, über alle Trainingseinheiten hinweg, zurückgelegte Strecke an. |

## VOR DEM TRAINING ZU BEACHTEN

**Netzanschluss**

- Verbinden Sie den Netzadapter mit einer Steckdose und dem Anschluss am Hauptrahmen. Der Computer gibt einen Signalton ab.

**AUTO ON / OFF:**

- Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn das Trainingsgerät betätigt wird. Wenn Sie einige Minuten lang nicht treten, schaltet sich der Computer automatisch ab.

## SCHNELLSTART

- Schalten Sie den Computer durch Drücken einer Taste ein.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**.
- Fangen Sie an zu treten.
- Sie können den Tretwiderstand während des Tretens mit den **UP/DOWN**-Tasten verstellen.

## KURZÜBERSICHT ÜBER DIE PROGRAMME DES COMPUTERS

### PROGRAMM 1 - MANUELLES PROGRAMM

- Programm 1 ist ein manuelles Programm. Sie können das Training mit **START/STOP** beginnen.
- Sie können die Widerstandsstufen beliebig mit **UP** oder **DOWN** einstellen, in Kombination mit der Einstellung **TIME** bzw. **DISTANCE**.

### PROGRAMME 2 BIS 12 - VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- Programme 2 bis 13 sind voreingestellte Programme.
- Sie können mit verschiedenen Widerstandsstufen in verschiedenen Intervallen, wie in den auf der folgenden Seite abgebildet trainieren. Sie können den Widerstand beliebig mit **UP** oder **DOWN** einstellen, in Kombination mit anderen Einstellungen

### PROGRAMME 13 BIS 16 - BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMME

Programme 13 bis 16 sind vom Benutzer definierbare Programme.
Sie können die Werte für **TIME** oder **DISTANCE** und die Widerstandsstufen in 10 Säulen einstellen. Die Werte und Profile werden nach dem Einstellen gespeichertund können wieder aufgerufen werden.

## PROGRAMMAUSWAHL UND EINSTELLUNGEN

- Drücken Sie **PROGRAM**, um den Programmmodus zu starten. Wählen Sie mit **UP** oder **DOWN** das gewünschte Programm aus.
- Bei den meisten Programmen können Werte eingestellt werden, um die Trainings-bedingungen oder die Trainingsauswertung anzupassen:

| Programm 1 (Manuell) | Programm 2 (Polling) | Programm 3 (Berg und Tal) | Programm 4 (Fettabbau) |
|---|---|---|---|
| Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** |
| Programm 5 (Rampe) | Programm 6 (Berg) | Programm 7 (Zufallsprogramm) | Programm 8 (Körperfett) |
| Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** | Einstellungen:<br>a) **GENDER** c) **WEIGHT**<br>b) **HEIGHT** d) **AGE** |
| Programm 9 (Ziel-herzfrequenz) | Programm 10 (60% Herzfrequenzkontrolle | Programm 11 (75% Herzfrequenzkontrolle) | Programm 12 (85% Herzfrequenzkontrolle) |
| Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **TARGET H.R.** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE** |
| Programm 13 (Benutzer 1) | Programm 14 (Benutzer 2) | Programm 15 (Benutzer 3) | Programm 16 (Benutzer 4) |
| Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE**<br>b) **10 Widerstandsstufen** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE**<br>b) **10 Widerstandsstufen** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE**<br>b) **10 Widerstandsstufen** | Einstellungen:<br>a) **TIME** <u>oder</u> **DISTANCE**<br>b) **AGE**<br>b) **10 Widerstandsstufen** |

Begrifferklärungen zu **TIME**, **DISTANCE**, **AGE** und **TARGET H.R.** auf der nächsten Seite.

- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** in einem Programm, um Einstellungen vorzunehmen. Drücken Sie nach dem Einstellen jeweils **ENTER** zum Bestätigen und um zum nächsten Wert zu springen.
- Drücken Sie **START/STOP**, um das Training zu beginnen.
- Wird das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht, gibt der Computer einen Signalton und stoppt das Training.

## BEGRIFFSERKLÄRUNGEN

- **DISTANCE (Strecke):** Zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an (Bereich 0-999 km).
- **CALORIES (KALORIEN):** Zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an. Dies ist ein geschätzter Wert.
- **TIME:** Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden. Der Computer zählt automatisch von 0:00 zu 99:59 Minuten.
  Sie können den Computer auch so programmieren, dass dieser von 99:00 Minuten beginnend herunter zählt. Verwenden Sie dafür die Tasten **UP** und **DOWN**. Sollten Sie weiter trainieren, nachdem die Zeit auf 0:00 abgelaufen ist, gibt der Computer einen Signalton und stellt sich automatisch zurück. So zeigt der Computer an, dass Sie Ihr Training beendet haben.
- **AGE:** Der Computer kann mit Ihrem Alter im Bereich von 10 bis 99 Jahren programmiert werden.
- **TARGET H.R.:** Die Ziel-Herzfrequenz ist die Pulsrate in Schlägen pro Minute, die Sie während des Trainings einhalten sollten. Überschreiten Sie den eingestellten Wert, ertönt ein Signalton. Sie sollten nun den Tretwiderstand veringern oder langsamer treten.

## PULSE (PULS):

- Erfasst und zeigt automatisch die jeweilige Herzfrequenz im Training an. Um Ihren Puls zu messen, legen Sie die Handflächen auf beide Kontaktflächen; auf dem LCD-Display wird Ihr aktueller Pulsschlag pro Minute angezeigt.
- **Hinweis:** Der Pulsmesser sollte als Trainingshilfe verwendet werden und nicht als ein Medizingerät. Bitte beenden Sie Ihr Training umgehend wenn Sie sich unwohl fühlen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

## RECOVERY:

Halten Sie im START-Modus Ihre Hände auf den Handgriffen und drücken Sie **RECOVERY**. Ein Timer läuft von 00:60 bis 00:00. Ist die Zeit abgelaufen, zeigt der Computer Ihren Herzfrequenzstatus mit einer Einteilung von F1.0 bis F6.0:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.0 | = | Hervorragend | 3.0≤ F ≤3.9 | = | In Ordnung |
| 1.0< F <2.0 | = | Exzellent | 4.0≤ F ≤5.9 | = | Unter Durchschnitt |
| 2.0≤ F ≤2.9 | = | Gut | 6.0 | = | Schlecht |

## HERZFREQUENZPROGRAMME

Programme 9 bis 12 sind Herzfrequenzprogramme

| Programm | Bedeutung | Errechnung |
|---|---|---|
| Herzfrequenz-programm | Training gemäß Ihrer Ziel-Herzfrequenz. | - |
| Programm 10 | 60% der maximalen Herzfrequenz | Zielherzfrequenz (220 – ALTER) x 60% |
| Programm 11 | 75% der maximalen Herzfrequenz | Zielherzfrequenz (220 – ALTER) x 75% |
| Programm 12 | 85% der maximalen Herzfrequenz | Zielherzfrequenz (220 – ALTER) x 85% |

*Tabelle: Körperfett-Klassifizierungen*

Sie können gemäß Ihres gewünschten Herzfrequenzprogramms trainieren, indem Sie Alter (AGE), Zeit (TIME) oder Distanz (DISTANCE) einstellen. In diesen Programmen stellt der Computer den Widerstand gemäß der erkannten Herzfrequenz ein. Zum Beispiel könnte der Widerstand alle 20 Sekunden erhöht werden, wenn die erkannte Herzfrequenz unterhalb der Ziel-Herzfrequenz liegt. Auch könnte der Widerstand alle 20 Sekunden gesenkt werden, wenn die erkannte Herzfrequenz überhalb der Ziel-Herzfrequenz liegt.
Bei den Herzfrequenz-Trainingsmodi müssen während des gesamtem Trainings die Pulskontakte umfasst werden.

## KÖRPERFETT-PROGRAMM: BODY FAT

Programm 8 ist ein spezielles Programm zur Berechnung des Körperfetts.
Der Computer zeigt das Ergebnis des Fetts in *%*, den *BMI* und *BMR*.

1. BMI (Body Mass Index): BMI ist eine Berechnung des Körperfetts auf Basis der Größe und des Gewichts, sowohl für Männer, als auch für Frauen.
2. BMR (Basal Metabolic Rate): Die Basal Metabolic Rate (BMR) (der Energie-Grundumsatz des Körpers bei völliger Ruhe) zeigt die Menge der Kalorien, die Ihr Körper benötigt um zu arbeiten. Dies gilt nicht für jegliche Aktivitäten. Es ist nur der Grundbedarf, um Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und normale Körpertemperatur aufrecht erhalten zu können. Der Körper wird im Ruhezustand, nicht im Schlaf, bei Raumtemperatur gemessen.

| Alter (Jahre) | Frauen | | | Männer | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | gut | mittel | schlecht | gut | mittel | schlecht |
| < 20 | 17-22 % | 22-27 % | > 27 % | 12-17 % | 17-22 % | > 22 % |
| 20-29 | 18-23 % | 23-28 % | > 28 % | 13-18 % | 18-23 % | > 23 % |
| 30-39 | 19-24 % | 24-29 % | > 29 % | 14-19 % | 19-24 % | > 24 % |
| 40-50 | 20-25 % | 25-30 % | > 30 % | 15-20 % | 20-25 % | > 25 % |
| 50 > | 21-26 % | 26-31 % | > 31 % | 16-21 % | 21-26 % | > 26 % |

*Tabelle: Körperfett*

DEUTSCH

# 8. TRAINING

## TRAININGSTIPPS

Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse.

Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnesstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuchs als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise des Gerätes informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.

## ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Zum Erreichen erkennbarer körperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtet werden.

### 1. INTENSITÄT

Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls.
Der Puls sollte während des Trainings auf einem Niveau von 70% bis 85% Ihres Maximalpulses liegen (Zur Bestimmung und Berechnung dieses, siehe 13. PULSMESSTABELLE).

Während der ersten Woche sollte Ihr Puls während des Trainings unter 70% Ihres Maximpulses liegen. Während der folgenden Wochen und Monate sollte Ihre Pulsfrequenz langsam auf ein höheres Niveau von 85% Ihres Maximalpulses ansteigen. Desto besser Ihre körperliche Kondition wird, desto mehr müssen Ihre Trainingsanforderungen erhöht werden. Dies kann durch Erhöhung der Trainingsdauer und/oder der Schwierigkeitsstufe erreicht werden. Falls Sie Ihre Pulsfrequenz zusätzlich zu den Messungen des Trainingscomputers auf dem Gerät auch manuell messen und nachverfolgen möchten, so können Sie die folgenden Methoden anwenden:

a) Pulskontrollmessung auf gewöhnliche Art (z.B. Fühlen Ihres Pulses am Handgelenk und Zählen der Schläge für eine Minute).
b) Pulskontrollmessung mit geeigneten und kalibrierten Pulsmessgeräten (erhältlich in Drogerien und Apotheken).



**WARNUNG!**
Die Anzeige Ihrer Pulsfrequenz könnte ungenau sein. Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Schwindelgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

## 2. REGELMÄSSIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen eine Kombination aus gesunder Ernährung, welche in Einklang mit dem Trainingsziel stehen muss, und körperlicher Ertüchtigung drei bis fünf Mal pro Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal pro Woche trainieren, um sein/ihr aktuelles Fitnesslevel zu halten. Zur Konditionssteigerung und Körpergewichtsänderung muss eine Person mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche einlegen.

## 3. TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärmphase“,
- „Trainingsphase“,
- „Abkühlphase“

Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden. Eine Liste geeigneter Dehnübungen für die Beinmuskulatur kann unten stehend gefunden wird. Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen („Trainingsphase“). Die Trainingsintensität sollte für die ersten wenigen Minuten gering sein und sollte dann für einen Zeitraum von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und -verspannungen vorzubeugen, sollten Sie nach der „Trainingsphase“ eine „Abkühlphase“ einlegen. In dieser Phase, welche etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, führen Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

## 4. MOTIVATION

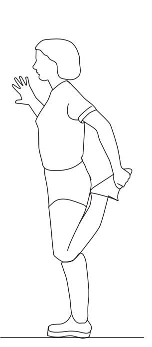
Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Wählen Sie eine(n) verbindliche(n) Zeit und Ort für jeden Trainingstag und bereiten Sie sich auch mental auf Ihre Trainingseinheit vor. Trainieren Sie ausschließlich bei guter Stimmung und fokussieren Sie sich stets auf Ihr Trainingsziel. Durch regelmäßiges Training werden Sie jeden Tag Verbesserungen erkennen und sehen, wie Sie Ihren persönlichen Trainingszielen immer näher kommen.

## DEHNÜBUNGEN

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden, und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mindestens 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen.
Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen.
Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung, und führen Sie diese in Zukunft weniger intensiv aus.

### ÜBUNG 1: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKEL-VORDERSEITE)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkel` führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



### ÜBUNG 2: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglichzu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal wiederholen.



### ÜBUNG 3: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE (GASTROCNEMIUS UND BICEPS FEMORIS)

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen). 2-mal wiederholen.

**ÜBUNG 4: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE**
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an wie abgebildet und strecken Sie das andere geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2-mal für jede Seite wiederholen



**GRUNDLAGEN DES TRAININGS**

**Hierbei handelt es sich um sehr generelle Trainingstipps. Diese verfügen über keinen medizinischen Wert und dienen lediglich der Informationsvergabe zu verschiedenen Trainingsarten. Zur Entwicklung eines persönlichen detaillierten Trainingsprogramms ziehen Sie einen Experten heran. Personen, welche an Herzproblemen oder anderen Krankheiten leiden, die durch ein ungewöhnliches oder nicht maßgerechtes Trainingsprogramm oder -aktivitäten verschlimmert werden könnten, MÜSSEN vor der Aufnahme jeglicher Art von Training ihren Arzt konsultieren.**

Beim Trainieren verfolgt jeder ein anderes Ziel. Manche werden von dem Wunsch angetriebenn ihre Muskeln aufzubauen, während andere einen Weg suchenm ihren Körperbau und ihre generelle Gesundheit zu verbessern. Muskeln reagieren auf Impulse; desto höher der Impuls, desto stärker auch das Resultat. In Laiensprache bedeutet dies, dass wenn ein Muskel große Anstrengungen durchführen muss, so wird dieser größenmäßig wachsen, um die gleiche Anstrengung auch in der Zukunft durchführen zu können. Im Gegensatz dazu beginnen Muskeln, die über einen längeren Zeitraum Anstrengungen durchführen müssen, größenmäßig zu schrumpfen, um die Anstrengung auch über einen längeren Zeitraum ausführen zu können.

Beim Trainieren muss jeder seine persönlichen Ziele definieren und sich dann strikt an genau diese Ziele halten.

**Gewichtsabnahme**
Um Gewicht zu verlieren, ist es notwendig, Fett zu verbrennen. Unser Körper verbrennt erst dann Körperfette, wenn die letzte Zuckerreserve aufgebraucht wurde. Eine lange Trainingseinheit ist daher dazu geeignet, zunächst den gesamten Zucker Ihres Blutes zu verbrauchen und anschließend Körperfett zu verbrennen. Zum Auslösen dieses Prozesses trainieren Sie an Ihrem Gerät für 30, 40 Minuten (länger, falls die letzte Mahlzeit vor dem Training besonders reichhaltig war), wobei der Widerstand auf ein sehr niedriges Niveau (von **1** bis **3**) eingestellt sein sollte.

**Muskelaufbau**

**Zum Aufbau von Muskeln müssen diese hart trainiert werden.** Setzen Sie den Widerstandseinstellknopf auf ein sehr hohes Niveau und treten Sie kräftig in die Pedale. Eine interessante Variante ist das Intervalltraining. Diese Trainingsmethode wechselt zwischen kurzen Anstrengungen bei großer Intensität und langen Anstrengungen bei sehr niedriger Intensität ab. Diese Variante kombiniert die Vorzüge der Trainingsziele „Muskelaufbau“ und „Gewichtsabnahme“.

DEUTSCH

## 9. PROBLEMBEHANDLUNG – PROBLEME MIT DER COMPUTERANZEIGE

„Es werden keine Funktionswerte angezeigt. Nur die Pulsanzeige funktioniert“. Dies könnte darauf hinweisen, dass eine Übertragungsstörung zwischen dem Gerät und dem Computer vorliegt. Überprüfen Sie, ob alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und ob keines der Kabel beschädigt ist.

„Die Pulsanzeige funktioniert nicht mehr / zeigt immer P an“. Falls alle anderen Computerfunktionswerte angezeigt werden, dann besteht entweder ein Problem mit dem Handsensor oder mit den Kabelverbindungen vom Sensor zum Computer. Überprüfen Sie, dass alle Kabel korrekt miteinander verbunden sind und dass keines der Kabel beschädigt ist.

## 9. PROBLEMBEHANDLUNG

| **Problem** | **Lösung** |
|---|---|
| Keine Bildschirmanzeige | Prüfen Sie die Netzstromverbindung. |
| Fehlerhafte Bildschirmanzeige | - Überprüfen Sie die Kabel, die zu dem Computer führen.<br>- Prüfen Sie die Netzstromverbindung. |
| Puls wird nicht angezeigt (Anzeige „**P**“ im Display). | Kontrollieren Sie die Kabelverbindung zur Griffstange |
| Pulsanzeige ungenau. | Feuchten Sie Ihre Handflächen etwas an und umfassen Sie die Kontakte mit gleichmäßiger Kraft - Die Pulsmessung über Handkontakte ist generell nicht so genau wie eine Pulsmessung per Brustgurt. Verwenden Sie zur genauen Pulsmessung bitte eine entsprechende Pulsuhr. |

## 10. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor jedem Einsatz des Gerätes, ob alle Bolzen/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.

## 11. ENTSORGUNGSHINWEISE



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.
Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

**Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!**
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.
Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

## 12. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren. Für weitere Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.



**KUNDENDIENST**

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

**Servicezeit:** **Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**

**Servicehotline:** **0700 - 77 67 87 587 (12ct/min aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend)**

**+41 315500845 (Schweiz)**
**+43 720880801 (Österreich)**

**E-Mail:** **Service@SportPlus.org**

**URL:** **http://www.SportPlus.org**

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.
- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

**Wichtiger Hinweis:**
Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

## GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

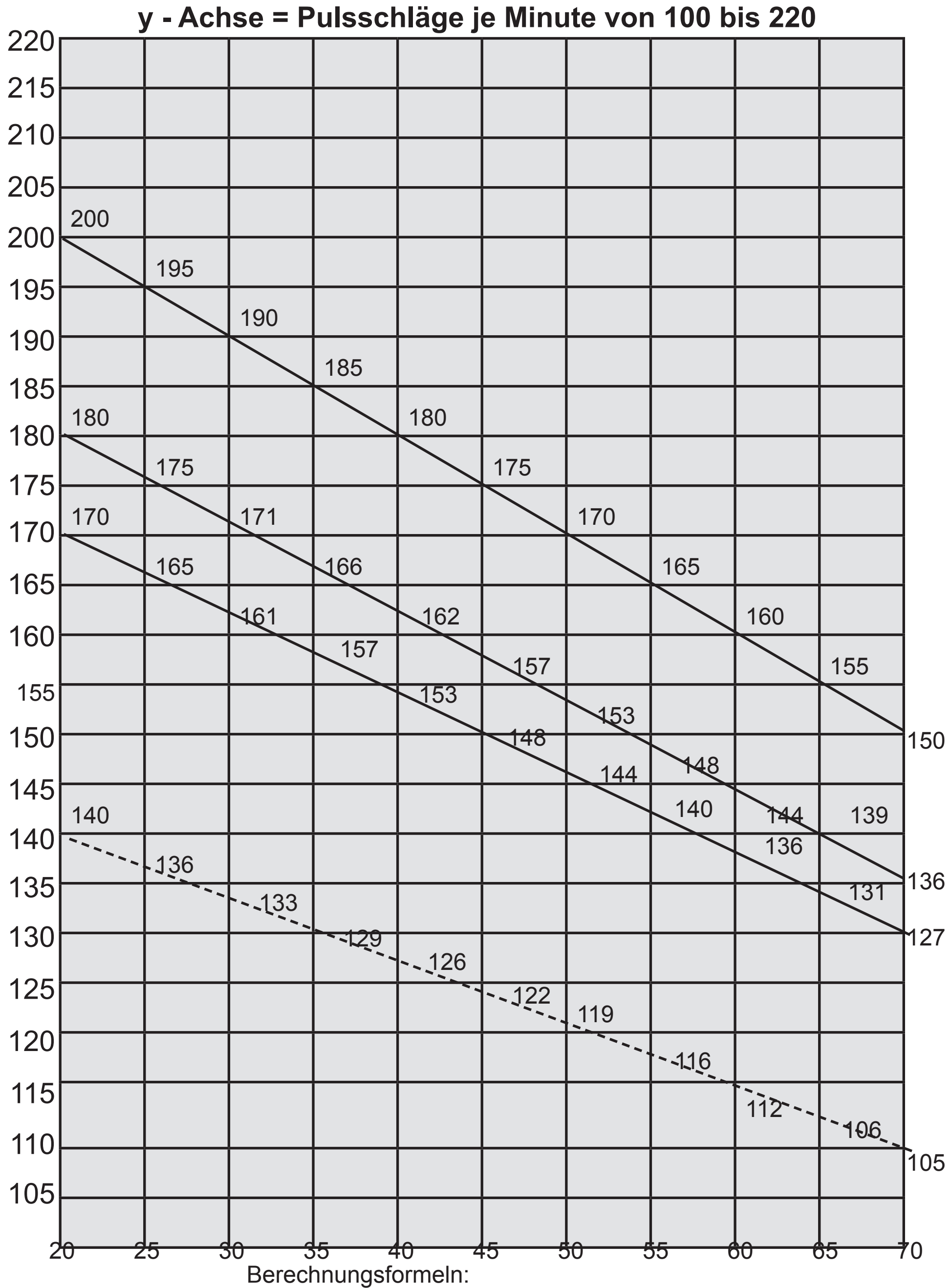
Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien (Schaumstoffe, Polster, Lager).
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

## 13. PULSMESSTABELLE:

**x - Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70;**
**y - Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220**




Berechnungsformeln:

| | |
|---|---|
| Maximalpuls | = 220 - Alter |
| 90% des Maximalpulses | = (220 - Alter) x 0,9 |
| 85% des Maximalpulses | = (220 - Alter) x 0,85 |
| 70% des Maximalpulses | = (220 - Alter) x 0,7 |

SportPlus Vertriebsges. mbH
Frankenstr. 16
20097 Hamburg
Germany

